

## 平成27年度 事業・講座一覧



☆市報は掲載号 ☆掲載内容は変更になる場合があります  
 ☆募集は電話で受け付けます。0294-36-0554 まで  
 (先着順 いずれも1通話一人受付)  
 ☆一部を除き、託児は無料です。お問い合わせください

### 就業支援講座

パソコンを使用する講座は、Windows7 Office2010 対応です

	講座名	詳細	募集・受付日
1	資格取得準備講座 認知症ライフパートナー検定 ～すべての人に知ってほしい 認知症のこと～ (全4回)  *認知症ライフパートナーとは・ 認知症の人のこれまでの生き方、 価値観を尊重し、その人らしく日 常生活が過ごせるように、本人や 家族に寄り添って、サポートでき る人のことです。	日時：10～11月 10:00～正午 ①10/3 ②10/10 ③10/31 ④11/14 (土曜日)  対象：先着20名 検定受験をめざしている方。医療や介 護に携わっている方。認知症につい て知りたい方 どなたでも。  参加費：2,800円(別途テキスト2,700 円)  講師：池内 彰子さん(茨城キリスト教大学 看護学部看護学科 准教授)  内容：認知症に対する基本的な知識とケア技 術、生活支援の仕方など	終了しました 市報 9/5号 受付 9/10(木) 9:30～電話で
2	資格取得準備講座 初めての TOEIC (全5回)	日時：H28年 1～2月 18:30～20:30 ①1/13 ②1/20 ③1/27 ④2/3 ⑤2/10 (水曜日)  対象：先着20名 TOEICにチャレンジしたい方  参加費：6,000円(テキスト代含む)  講師：岩重 理香さん (茨城キリスト教大学非常勤講師)  内容：3月開催のTOEIC公開テスト初受検 に向けて、初歩から勉強します。	終了しました 市報 12/5号 受付 12/10(木) 9:30～電話で
3	資格取得準備講座 Excel MOS 検定 受験に向けて (全10回)	日時：6～7月 9:30～12:30 ①6/16 ②6/18 ③6/23 ④6/25 ⑤6/30 ⑥7/2 ⑦7/7 ⑧7/9 ⑨7/1 ⑩7/16(火・木曜日)  対象：先着12名 Excelの基本操作ができる方で、	終了しました 市報 5/20号 受付 5/26(火) 9:30～電話で

		<p>就業者あるいは就職を希望している方</p> <p>参加費：11,600円 (テキスト2冊4,320円含む)</p> <p>講師：高橋 幹夫さん(元PCインストラクター)</p>	
4	<p>仕事に役立つパソコン講座 「Excel 基礎編」 (全5回)</p>	<p>日時：6～7月 9:30～12:30 ①6/19 ②6/26 ③7/3 ④7/10 ⑤7/17(金曜日)</p> <p>対象：先着12名 パソコンの基本操作ができる方</p> <p>参加費：5,500円 テキスト1冊代金含む</p> <p>講師：椿 希代子さん(PCインストラクター)</p>	<p>終了しました</p> <p>市報5/20号 受付5/28(木) 9:30～ 電話で</p>
5	<p>仕事に役立つパソコン講座 「Word 基礎編」 (全5回)</p>	<p>日時：6～7月 9:30～12:00 ①6/15 ②6/22 ③6/29 ④7/6 ⑤7/13(月曜日)</p> <p>対象：先着12名 Wordで文字入力ができる方</p> <p>参加費：4,500円 (テキスト1冊2,160円含む)</p> <p>講師：佐藤 昭治さん(PCインストラクター)</p>	<p>終了しました</p> <p>市報5/20号 受付5/25(月) 9:30～ 電話で</p>
6	<p>仕事に役立つパソコン講座 「Excel 応用編」 (全5回)</p>	<p>日時 H28年 2～3月 9:30～12:30 ①2/13 ②2/20 ③3/5 ④3/12 ⑤3/19(土曜日)</p> <p>対象：先着12名 Excelの基本操作ができる方</p> <p>参加費：5,500円(テキスト代金含む)</p> <p>講師：椿 希代子さん(PCインストラクター)</p>	<p>開講中</p> <p>市報1/20号 受付1/26(火) 9:30～ 電話で</p>
7	<p>仕事に役立つパソコン講座 「パワーポイントで スキルアップ」(全6回)</p>	<p>日時：6～7月 18:30～20:30 ①6/19 ②6/26 ③7/3 ④7/10 ⑤7/17 ⑥7/24(金曜日)</p> <p>対象：先着12名 Wordの基本操作ができる方</p> <p>参加費：5,200円 テキスト1冊代金含む</p> <p>講師：椿 希代子さん(PCインストラクター)</p>	<p>終了しました</p> <p>市報5/20号 受付5/29(金) 9:30～ 電話で</p>

8	<p>仕事に役立つ美しい文字の書き方 (全5回)</p> <p>*美しいボールペン字を書くコツを学びます。</p>	<p>日時：6～8月 18:30～20:30</p> <p>①6/19 ②7/3 ③7/17 ④7/31 ⑤8/21 (金曜日)</p> <p>対象：先着20名 レベルアップしたい方</p> <p>参加費：2,800円 (テキスト1冊、漢字練習帳代金含む)</p> <p>講師：増渕 湖風さん (日本書学館ペン字教授 書聖会漢字師範)</p>	<p>終了しました</p> <p>市報 5/20号 受付 5/26 (火) 9:30～ 電話で</p>
9	<p>日立市商工会議所との共催事業</p> <p>起業セミナー 「女性のための創業塾」</p> <p>*自分のお店を夢見ているあなた！ 夢を現実にしたあなた！夢を実現するための第一歩として、この機会に是非参加してみませんか？ 創業の心得や基礎知識、ビジネスプラン作成、開業資金などについて学びます。</p>	<p>日時：10～12月 (火曜日 全6日間)</p> <p>①10/27 (開講式 13:00～) ②11/4 (水) ③11/10 ④11/17 ⑤11/24 ⑥12/1 ②～⑤ 13:30～ ⑥13:00～</p> <p>対象：起業・開業をめざすOL、主婦、女子学生の方。創業間もない女性経営者、後継者 先着20名</p> <p>参加費：5,000円</p> <p>託児：有料</p>	<p>終了しました</p> <p>市報 9/20号 受付 10/23 (金)までに、日立商工会議所 経営相談課まで</p> <p>TEL0294-22-0128 FAX0294-22-0120</p> <p>詳細の問い合わせは 日立市商工会議所へ</p>

↓下に続く



啓発支援講座

	講座名	詳細	募集・受付日
1	男女共同参画セミナー 第1回 『俳句に込められた女性の姿 ～江戸期から平成の女流俳人たち～』	日時：7月18日（土）10:00～12:00 対象：どなたでも 50名程度 参加費：100円 講師：砂金 祐年さん （常磐大学コミュニティ推進学部准教授） 内容：江戸時代から現代までの女流俳人の句を取り上げ、その読みぶりや評価などから当時の女性の立場を考察してみます。	終了しました 市報 6/20号 随時受付しています
1 -1	男女共同参画セミナー 第2回 『宮本百合子の反戦小説』	時期：平成28年 3月27日（日） 13:30～15:30 対象：どなたでも 50名程度 参加費：100円 講師：岩淵 宏子さん （日本女子大学名誉教授 城西国際大学大学院客員教授） 内容：宮本百合子が戦時下の女性に対してどのようなメッセージを発信していたか。その生き方をひも解きます。	募集中！ 市報 2/20号 随時受付しています
2	ドメスティック・バイオレンスを考える パート17 「DV 家庭の子どもと母親」 （全1回） *DVの被害は、母子が受ける直接的な被害だけではなく、子どもがDVを“見聞きした”と言う間接的な被害も重大です。同じ被害を受けた母と子の関係について考えていきたいと思いません。	日時：7月28日（火）13:30～15:30 対象：DV相談業務従事者、援助者、学校関係者及び一般の方 100名 参加費：無料 講師：春原 由紀さん <sup>すのはら</sup> （武蔵野大学名誉教授 臨床心理士）	終了しました 市報 7/5号 受付 随時募集
3	こころの健康講座 「対人関係とストレス ～ココロが少し軽くなるコミュニケーション」 （全1回） *人づき合いから生まれる「ストレス」を軽くする、よりよいコミュニケーションの取り方と、豊かな人生を送るためのちょっとしたエッセンスを学びます。	日時：9月12日（土）10:00～12:00 対象：どなたでも 参加費：100円 講師：久保田 純さん（臨床心理士）	終了しました 市報 8/5号 受付 随時受付

4	<p>仕事力アップセミナー</p> <p>「気持ちを伝える コミュニケーション」 (全3回)</p> <p>*仕事や日常でよい人間関係を築くために大切な《話す力、聴く力、表現力》のスキルを、実際の体験を通して身につけます。</p>	<p>日時：H28年2～3月 18:30～20:30 ①2/25 ②3/3 ③3/10 (木曜日)</p> <p>対象：16名</p> <p>参加費：1,800円</p> <p>講師：①・② 有澤 朱美さん (キャリアカウンセラー) ③ 野澤 寿子さん(染織作家)</p> <p>内容：① 効果的な話し方 ② 効果的な聴き方 ③ 色の心理学～一歩前に踏み出すために～</p>	<p><b>締め切りました</b></p> <p>市報 2/5号 受付 随時募集</p> <p>※2/17(水)までにお申込みください</p>
5	<p>SNS 講座</p> <p>「Facebook や Line を始めよう！」(全5回)</p> <p>*SNSを始めたいけどなんだか不安・・・みんながやっているSNSって何が楽しいの？ そんな初心者でも安心！楽しく賢く活用する方法を伝授します。</p>	<p>日時：2～3月 18:30～20:30 ①2/18 ②2/25 ③3/3 ④3/10 ⑤3/17 (木曜日)</p> <p>対象：基本的なパソコン操作のできる方</p> <p>参加費：3,000円</p> <p>講師：茨城大学工学部 米倉・石田研究室</p> <p>内容：危険性を知って楽しく使いこなす方法</p>	<p><b>開講中</b></p> <p>市報 1/20号 受付 1/27(水) 9:30～電話で</p>
6	<p>地域連携事業</p> <p>*地域に根ざした他団体との連携事業を行います</p>	<p>日時：2月2日(火)</p> <p>「節分コンサート」</p>	<p><b>終了しました</b></p>
7	<p>チャリティー事業</p>	<p>らぼーる協会の設置している「DV 被害者支援基金」のためのPR活動として、年間を通して実施しています。</p>	

## 暮らしいきいき事業

### 主に土・日・夜間に実施する講座

	講座名	詳細	募集・受付日
1	<p>子育てパパシリーズ ①</p> <p>「頭皮マッサージでストレス解消！」～いつまでも若々しいパパに～</p>	<p>日時：11月14日(土)</p> <p>対象：子育て中のお父さん 先着16名</p> <p>参加費：800円</p> <p>講師：丸山 瑞恵さん (リンパリラクゼーションインストラクター)</p> <p>内容：頭皮マッサージ・顔と首のリンパマッサージ、眉の整え方など素敵なパパであり続けるためのポイントを学びます。</p>	<p>講師の都合により中止となりました</p> <p>市報 10/20号 受付 10/23(金) 9:30～電話で</p> <p>※今後、新しく企画する予定です。</p>

1 -1	子育てパパシリーズ ① 手作り体験講座 「オリジナル飾り棚を作ろう」	時期：3月5日（土）10:00～正午 対象：子育て中の父親 先着 16名 参加費：1,300円（材料費含む） 講師：根本 裕美さん（百年塾市民教授） 内容：身近にある材料を活かして、家族みんな で使える飾り棚を作る。	<b>募集中！</b> 市報：2/5号 受付：2/9（火） 9：30～電話で  <b>2/24（水）まで受 付ます。</b>
2	子育てパパシリーズ ② 「夏休み、パパとチャレンジ！ 手打ちうどんをつくろう」  *家庭で作れるように、粉をこねる ことから始めます。粉をこねたらビ ニールの袋に入れて、生地を腰を出 すために足で踏みます☆子ども達の 出番です！パパと力を合わせて、美 味しいうどんをつくろう	日時：7/25（土）10:00～13:00 対象：お父さんと子ども（小学生）12組 参加費：1,800円 講師：大森 宮次郎さん 場所：女性センター 料理室 内容：うどん作りを体験し、試食します。	<b>終了しました</b> 報7/5号掲載 受付7/9（木） 9：30～ 電話で
3	Café 風ごはん♪ ～いつもより、ちょっとうれしく なる手軽なワンプレートごはん～ （全4回）  *時短で簡単、そしてお洒落な ワンプレート料理づくり♪	日時：6～7月 18：30～20：30 ①6/25 ②7/9 ③7/23 ④7/30 （木曜日） 対象：どなたでも 先着 16名 参加費：4,800円 講師：鈴木 泉さん（カフェ オーナー）	<b>終了しました</b> 市報6/5号 受付6/12（金） 9：30～ 電話で
4	「 <sup>いっかんば</sup> 一閑張りで伝統文化を楽しも う」  （全3回）	日時：9～10月 10：00～正午 ①9/20 ②9/27 ③10/4（日曜日） 対象：どなたでも 先着 16名 参加費：2,800円（3回分の材料費を含む） 講師：金澤 絹子さん 内容：一閑張りで籠 <sup>かご</sup> を作ります	<b>終了しました</b> 市報9/5号 受付9/8（火） 9：30～電話で

### 主に平日の日中に実施する講座

パソコンを使用する講座は、Windows 7 Office2010 対応です

	講座名	詳細	募集・受付日
1	子育てママシリーズ 「ビーズでネックレス」 ～冬につかいたい アクセサリー	日時：11月26日（木）10：00～12：00 対象：子育て中の方 先着 16名 参加費：1,200円（材料費含む）	<b>終了しました</b> 市報10/20号 受付10/27（火）

	作り～ ネックレスを作りながら、ゆったりした時間を過ごしましょう♪ (全1回)	講師：古舘 典子さん(ビーズアクセサリ講師) 内容：ビーズを使った冬仕様のネックレス作りと子育て中のママたちの交流 持ち物：申込み後受講ハガキをご覧ください。	9：30～電話で
2	『ピラティスで 骨盤底筋を鍛えよう!』 (全5回)  *ピラティスで重視するのは、呼吸とインナーマッスルを中心とする体幹を強くすることです。ピラティスで代謝をアップさせ、疲れにくい体、しなやかで健康的な体を目指します。	日時：6～7月 13：00～15：00 ①6/24 ②7/1 ③7/8 ④7/15 ⑤7/22 対象：どなたでも 先着20名 参加費：2,000円 講師：梅澤 雪代さん (マットピラティスインストラクター) 内容：ストレッチで体をほぐし、ピラティスで体幹を鍛え、骨盤底筋を意識して体を動かします 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル、飲み物、運動靴	終了しました 市報 6/5号 受付 6/11(木) 9：30～ 電話で
3	普通救命講習会 ーAEDを使ってー (全1回)  *AEDを使った普通救命講習です。機械は新しくなっていますので、2～3年ごとの更新が望ましいです。《普通救命講習修了証》が交付されます。	日時：9月5日(土) 9:00～12:00 対象：どなたでも。以前受講された方は更新になりますので、申し出てください。 先着20名 参加費：無料 講師：多賀消防署職員 内容：心肺蘇生法、AEDの使用法・応急措置など 《動きやすい服装でおいでください》	終了しました 市報 7/20号 受付 8/3(月) 9：30～電話で
4	55歳から始めるパソコン講座 ー基本を学ぼうー (全6回)  *パソコンの電源の入れ方、マウスの使い方、文字入力の仕方など入門から基本操作を学びます。	日時：6～7月 9:30～12:00 ①6/17 ②6/24 ③7/1 ④7/8 ⑤7/15 ⑥7/22 (水曜日) 対象：パソコン初心者どなたでも 先着12名 参加費：5,700円 テキスト代1冊含む 講師：千葉 淳さん、佐藤 昭治さん (PCインストラクター)	終了しました 市報 5/20号 受付 5/27(水) 9：30～ 電話で
5	パソコン×デジカメ活用術 ・入門編 ～使いこなそう! デジタル写真～ (全5回)  *そろそろ『デジタル写真の撮りっぱなし』から卒業してみませんか?	日時：1～3月 9:30～12:00 ①1/28 ②2/4 ③2/18 ④2/25 ⑤3/3 (木曜日) 対象：パソコン初心者どなたでも 先着12名 参加費：4,750円(テキスト代含む) 講師：佐藤昭治さん(PCインストラクター)	開講中 市報 1/1号 受付 1/7(木) 9：30～電話で

		内容：デジタルカメラの撮影テクニックから写真のデータ整理術、写真を使った作品作りを初歩から学びます。	
6	季節のホームパーティー料理 「ワインによくあう お洒落で簡単！シェフの味」 (全3回)	日時：1～3月 13:30～15:30 ①1/17 ②2/7 ③3/6 (日曜日) 対象：どなたでも 先着 16名 参加費：3,900円 (材料費含む) 講師：紺野 紀義さん 内容：身近な食材をつかって、ワインに良く合う料理を作ります。	開講中  市報 12/5号 受付 12/8 (火) 9:30～電話で
7	らぼーる協会企画委員による らぼーるミニ講座  *女性センター2階の《らぼーる サロン》では、楽しいミニ講座 を開きます。  ☆お楽しみに☆	冬のミニ講座 「紙ひこうきとばそう・動物おりがみおろ う！」 日時：12月13日(日) 9:30～12:00 対象：子どもも大人も 参加費：無料 場所：女性センター4階 多目的ホール 講師：らぼーる協会 企画委員 募集：当日、会場においでください 内容：紙ひこうき (作った後に、皆で体育館で飛ばします) 折り紙(動物やツムツムをおってみよう) オセロ、将棋 マンカラなどのゲーム 他  持ち物：うわばき(体育館シューズなど)	終了しました
8	女性センター祭り 2015 企画委員コーナー	10/17・18(土・日)の女性センター祭りで らぼーる協会の企画委員コーナーを開きます。  場所：センター2階 子どもの部屋  ◇子どもあそびコーナー ◇ミニ講習会 カンタン☆デコパージュ「ポーチをアレン ジ」  ポーチにペーパーナプキンの絵柄を 貼って、ステキに変身させる手芸です	終了しました